Sistema di allenamento del Centro secondo il Metodo Hirata

Hirata Kurakichi 平田内蔵吉 nacque in Giappone nel 1901 ad Akō, città della prefettura di Hyōgo (il cui capoluogo è Kōbe) ed è stato l'autore di numerosi libri di filosofia, educazione fisica nazionale e militare, medicina orientale; da molti considerato un innovatore della medicina tradizionale.

Primo figlio di un farmacista di nome Kanji, nel 1922 si iscrisse alla Facoltà di Medicina dell'Università di Tōkyō, ove iniziò a studiare la metodologia occidentale che, però, abbandonò dopo un anno per dedicarsi agli studi di filosofia; fu allievo anche del famoso filosofo giapponese Nishida Kitarō.

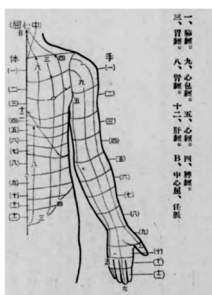
Nel 1925 entrò nella Facoltà di Medicina dell'Università di Kyōto per riprendere lo studio della scienza medica occidentale e nell'anno successivo pubblicò anche il suo primo libro di filosofia, intitolato "Shin-no-Tetsugaku".

Durante questo periodo di studi medici, una donna di famiglia a lui cara (la suocera o la madre adottiva) si ammalò seriamente di calcoli biliari e nonostante venisse sottoposta alle migliori terapie occidentali non riusciva a guarire; tuttavia, si ristabilì completamente solo dopo due settimane di trattamento con la moxibustione non invasiva del prof. Katō Kitarō.

Questo fatto lo stimolò ad approfondire le conoscenze dell'agopuntura e della moxibustione.

Perciò nel 1927 chiese ed ottenne l'ammissione al Centro di Ricerca Giapponese di Termoterapia di Katō Kitarō, con l'intento di investigare e sintetizzare gli effetti psicologici della fisioterapia con i trattamenti del calore e dell'agopuntura.

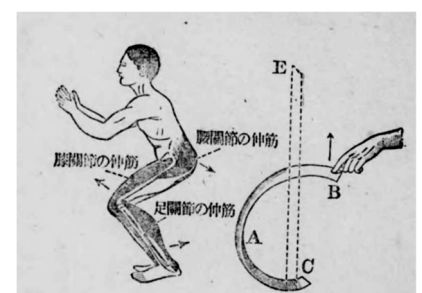
Tanto si appassionò alla materia, che nel 1930 propose un metodo originale di termoterapia che chiamò "Il Metodo Hirata di psicoterapia ed agopuntura con il calore".

Per la prima volta vennero condotti in Giappone esperimenti per verificare i meridiani e la posizione dei punti di agopuntura sul corpo umano, conosciuti da tempo immemorabile nella tradizione medica orientale, utilizzando la corrente elettrica.

A conclusione di questi studi Hirata standardizzò un proprio metodo psico-somatico basato sulle 12 aree corporee corrispondenti ai meridiani energetici che chiamò ***Hirata-shiki taihyō jūni hannōtai*** 平田式体表十二反応帯, la cui traduzione letterale è "il Metodo Hirata delle 12 zone reattive sulla superficie del corpo".

In estrema sintesi, egli verificò che i meridiani energetici non avevano solo un percorso lineare lungo gli arti ed il tronco del corpo umano, ma che ad ognuno di essi corrispondevano precise aree anatomiche reattive, che al giorno d'oggi, nei testi in uso nelle scuole di agopuntura e moxibustione sono individuate come la "cintura, fascia di Hirata".

Entrato nell'esercito giapponese, si dedicò a studiare metodi di ginnastica militare; pubblicando vari testi specifici sull'argomento ed inoltre opere complete sulle tecniche di chiropratica, shiatsu, termoterapia ed idroterapia, nutrizione, agopuntura e moxibustione; una sintesi enciclopedica delle conoscenze Cinese, Giapponese ed Occidentale in materia.

Costantino Brandozzi

March 2020. Ascoli Piceno, Italy.

Nel 1936 Hirata incontrò Hida Harumitsu dal quale apprese il suo metodo (Hida-shiki kyōken-jutsu 肥田式強健術) ed in collaborazione con lui annunciò la creazione di un nuovo sistema per l'allenamento del Centro (tanden) basato sui Meridiani dell'agopuntura, 経絡式中心操練法 ***Keiraku-shiki chūshin sōren-hō***, "Metodo di allenamento del Centro secondo il sistema dei Meridiani".

Inoltre, nel 1937 Hirata ed Hida svilupparono insieme il ***Kokumin-ijutsu tenshin-hō*** 国民医術天真法 "Il Metodo di natura divina per la salute del popolo", pubblicando un libro di circa 500 pagine, metodo che in parte è stato conservato nella scuola di jūjutsu Hakkō-ryū, fondato nel 1941 da Okuyama Ryūhō, studente di Daitō-ryū con Takeda Sokaku e praticante di shiatsu.

Hirata Kurakichi morì nel 1945 nel villaggio di Ōsato, durante Battaglia di Okinawa, all'età di 44 anni.

È sepolto nel cimitero municipale Tama di Tōkyō, nella tomba di famiglia, condivisa con il padre, il fratello minore Shinsaku, romanziere di guerra ed il secondo figlio Sakio, sceneggiatore.

A destra della tomba una stele funebre riporta finemente inciso un suo verso poetico:

『刃に蝶がとまる日のひかり』
"La farfalla si posa sul filo della lama, un raggio di sole"

Nella foto: a sinistra Hida Harumitu, a destra Hirata Kurakichi

Nota: gli esercizi che seguono sono stati estratti dal libro
平田式療術医典．方法篇
"Metodo Hirata di trattamento medico"

平田式中心錬磨法 – HIRATA-SHIKI CHŪSHIN RENMA-HŌ

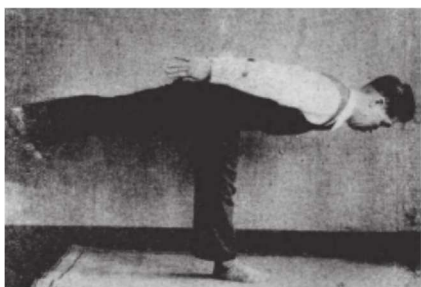
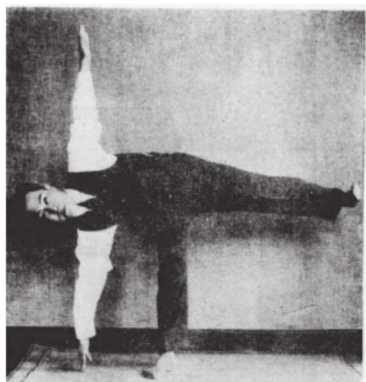
Sistema di allenamento del Centro secondo il Metodo Hirata

① *Meridiano del Polmone (Milza)*

Mentre inspiriamo alziamo le due braccia; mentre espiriamo abbassiamo le braccia portando i due pugni alle ascelle.

Divarichiamo i piedi della larghezza delle spalle, con le punte ad angolo retto tra loro. Mentre inspiriamo con la parte alta dell'addome tra l'ombelico ed il plesso solare, distendiamo le braccia sopra la testa Poi, espiriamo con forza, espandendo il basso addome mettendo energia sotto l'ombelico; e nello stesso tempo abbassiamo le braccia portando i pugni stretti con forza alle ascelle. Non abbassiamo il bacino (*koshi*), ma abbassiamo il torace. Gli alluci dei piedi sono saldamente radicati a terra. L'esercizio mette forza nelle Fasce Reattive 1-2 di mano, corpo, collo, viso, testa, tutto, e mette in tensione i Meridiani di Polmone e Milza, specialmente Polmone. A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta)

② *Meridiano dell'Intestino Crasso (Stomaco)*

Mentre inspiriamo alziamo le due braccia; al termine dell'inspirazione distendiamo le braccia.

Inspiriamo con la parte alta dell'addome e contemporaneamente alziamo e distendiamo le braccia sopra la testa. Terminiamo insieme il sollevamento delle braccia e l'inspirazione. L'esercizio mette forza nella Fascia Reattiva 9 di corpo, gambe, braccia, collo, viso, testa, tutti insieme; mette in tensione i Meridiani di Intestino Crasso e Stomaco (specialmente Intestino Crasso). Quando terminiamo l'allungamento, abbassiamo tranquillamente le braccia e mettiamo energia nel basso addome. A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. In questo movimento retrarre abbastanza il mento, mettere sufficiente forza nel bacino, distendere saldamente le punte delle mani. (Eseguire una volta)

③ *Meridiano dello Stomaco (Intestino Crasso)*

Mentre inspiriamo alziamo le braccia, solleviamo in avanti un piede; mentre incliniamo il corpo all'indietro, distendiamo braccia e gamba.

Solleviamo le braccia sopra la testa e distendiamo una gamba in avanti; contemporaneamente incliniamo il corpo all'indietro. In questo momento inspiriamo con la parte alta dell'addome. Completiamo insieme l'azione di inspirare, sollevare la gamba e le braccia. La punta del piede è rivolta in direzione della testa. La gamba di appoggio non si distende. L'esercizio mette forza nella parte dello Stomaco, o meglio, in tutte le sezioni della Fascia Reattiva 7 dell'intero corpo. Mette in tensione i Meridiani di Stomaco ed Intestino Crasso (specialmente Stomaco). Il centro di gravità si trova nella parte anatomica dello stomaco. Retraiamo in modo adeguato il mento. La direzione dello sguardo è perpendicolare al viso. Concludiamo la distensione e lentamente espiriamo spingendo l'aria nella parte bassa dell'addome. Contemporaneamente riportiamo il corpo in verticale. A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta sia a sinistra che a destra)

<table>
<tr><td></td><td>

④ *Meridiano della Milza (Polmone)*

Il movimento è identico all'esercizio ①; solleviamo la coscia di una gamba.

Solleviamo le braccia sopra la testa ed inaliamo a sufficienza con la parte alta dell'addome. Mentre espiriamo, espandendo la parte bassa dell'addome e mettendo energia nel *tanden*, abbassiamo le braccia come nell'esercizio ①; solleviamo vigorosamente una gamba. L'esercizio mette forza nelle sezioni della Fascia Reattiva 6 dell'intero corpo; mette in tensione i Meridiani di Milza e Polmone (specialmente Milza). A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta sia a sinistra che a destra)

</td></tr>
<tr><td></td><td>

⑤ *Meridiano del Cuore (Rene)*

Distendiamo all'indietro le due braccia; dal basso portiamo in avanti i due pugni avvicinandoli al bacino. (I palmi delle mani sono verso l'alto).

Distendiamo le braccia all'indietro ed inspiriamo a sufficienza con la parte alta dell'addome. Ora, espiriamo gradualmente, contemporaneamente stringiamo i pugni e li portiamo davanti al bacino con un movimento vigoroso delle braccia piegate, dal basso in avanti. Completiamo l'espirazione eseguendo il *kiai* nel *tanden*. L'esercizio mette forza nelle sezioni della Fascia Reattiva 3 dell'intero corpo; mette in tensione i Meridiani di Cuore e Rene (specialmente Cuore). A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta)

</td></tr>
<tr><td></td><td>

⑥ *Meridiano dell'Intestino Tenue (Vescica Urinaria)*

Distendiamo all'indietro le due braccia; tiriamo indietro il mento, portiamo il centro di gravità sulla punta dei piedi; curviamo il corpo.

Inspiriamo con la parte alta dell'addome e contemporaneamente distendiamo all'indietro le braccia. Retraiamo il mento. Portiamo il centro di gravità sulla punta dei piedi. Mettiamo grande forza nel bacino ed inarchiamo il corpo. Al termine dell'inspirazione, l'esercizio mette forza nelle sezioni della Fascia Reattiva 10 dell'intero corpo; mette in tensione i Meridiani di Intestino Tenue e Vescica Urinaria (specialmente Intestino tenue). Poi, espiriamo mettendo forza nella parte bassa dell'addome. A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta)

</td></tr>
<tr><td></td><td>

⑦ *Meridiano della Vescica Urinaria (Intestino Tenue)*

Distendiamo all'indietro le due braccia; stando eretti su una gamba, mentre incliniamo in avanti il corpo a 90°, distendiamo all'indietro l'altra gamba.

Inspiriamo con la parte alta dell'addome. Contemporaneamente stando eretti su una gamba, distendiamo all'indietro le braccia, portiamo il corpo in avanti (sufficientemente piegato, con il mento retratto). Manteniamo distesa e diritta sia la gamba sollevata che quella di sostegno. Al termine dell'inspirazione l'esercizio mette forza nelle sezioni della Fascia Reattiva 11 dell'intero corpo; mette in tensione i Meridiani di Vescica Urinaria ed Intestino Tenue (specialmente Vescica Urinaria). Espiriamo portando l'aria nella parte bassa dell'addome e con calma riprendiamo la posizione eretta. A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta sia a sinistra che a destra)

</td></tr>
</table>

	⑧ ***Meridiano del Rene (Cuore)*** *Mentre eseguiamo i movimenti uguali all'esercizio ⑤, stiamo eretti su una gamba; mentre inclininiamo in avanti il corpo a 90°, solleviamo anche la caviglia dell'altra gamba verso l'alto all'indietro* Distendiamo all'indietro le braccia ed inspiriamo con la parte alta dell'addome. Espiriamo con calma e contemporaneamente muoviamo le braccia come nell'esercizio ⑤, solleviamo vigorosamente all'indietro una gamba piegata, inclinando il corpo in avanti e mettendo energia nella parte bassa dell'addome. L'esercizio mette forza nelle sezioni della Fascia Reattiva 8 dell'intero corpo; mette in tensione i Meridiani di Rene e Cuore (specialmente Rene). Con calma riprendiamo la posizione eretta. A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta sia a sinistra che a destra)
	⑨ ***Meridiano del Pericardio (Fegato)*** *Dopo aver eseguito i movimenti come nell'esercizio ⑩, mentre espiriamo avviciniamo alle spalle i due pugni.* Distendiamo le braccia sui due lati come nell'esercizio ⑩. Dopo aver inspirato con la parte alta dell'addome, espiriamo portando il respiro nel *tanden*. Contemporaneamente chiudiamo i pugni e con vigore li avviciniamo alle spalle, dai due lati. L'esercizio mette forza nel mezzo delle sezioni delle Fasce Reattive 2 - 3 dell'intero corpo; mette in tensione i Meridiani di Pericardio e Fegato (specialmente Pericardio). A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta)
	⑩ ***Meridiano del Triplice Riscaldatore (Vescica Biliare)*** *Mentre inspiriamo, distendiamo le due braccia ai lati. I palmi delle mani sono rivolti in basso.* [Membrane interne: diaframma, pleura, peritoneo] Inspiriamo con la parte superiore dell'addome. Gradualmente distendiamo le braccia di lato a sinistra ed a destra. Completata l'inspirazione, l'esercizio mette forza nel mezzo delle sezioni delle Fasce Reattive 7 - 8 dell'intero corpo; mette in tensione i Meridiani di Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare (specialmente Triplice Riscaldatore). Il bacino è curvato. infine, abbassiamo gradualmente le braccia, espirando mettiamo energia nella parte bassa dell'addome. A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta)
	⑪ ***Meridiano della Vescica Biliare (Triplice Riscaldatore)*** *La parte alta del corpo è nell'atteggiamento dell'esercizio ⑩; stiamo in piedi su una gamba, inclinìamo il corpo di lato a 90°, mentre distendiamo in orizzontale l'altra gamba.* Inspiriamo con la parte alta dell'addome e mettiamo forza nel bacino. Distendiamo lateralmente le braccia, inclinìamo il corpo di lato, restando eretti su una gamba, e solleviamo l'altra. La punta del piede è rivolta in direzione della testa. L'esercizio mette forza nelle sezioni della Fascia Reattiva 5 dell'intero corpo; mettere in tensione i Meridiani di Vescica Biliare e Triplice Riscaldatore (specialmente Vescica Biliare). Gradualmente riprendiamo la posizione eretta ed espiriamo. Ripresa la stazione verticale, a conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta sia a sinistra che a destra)

⑫ Meridiano del Fegato (Pericardio)

La parte alta del corpo è nell'atteggiamento dell'esercizio ⑨; stando eretti su una gamba, solleviamo anche la caviglia dell'altra gamba verso l'alto, prendendo la forma del carattere ル.

Distendiamo lateralmente le braccia ed inspiriamo sufficientemente con la parte alta dell'addome. Poi, con calma, espiriamo mettendo aria nel basso addome, chiudiamo i pugni e tiriamo alle spalle le braccia raccolte, come nell'esercizio ⑨. Stando eretti su una gamba, pieghiamo l'altra all'esterno ma senza piegare il corpo. La punta del piede è sollevata in direzione della testa. Così facendo, l'esercizio mette forza nelle sezioni della Fascia Reattiva 4 dell'intero corpo; mette in tensione i Meridiani di Fegato e Pericardio (specialmente Fegato). A conclusione, rilassiamo tutto il corpo e ritorniamo allo stato naturale. (Eseguire una volta sia a sinistra che a destra). Durante l'intero esercizio lo sguardo è in linea con il volto.

《平田式　十二反応帯図》